ENGLISH

myTAP Homecare Instructions

1. Each morning after use, thoroughly clean your myTAP™ appliance using a regular soft toothbrush and warm water.
2. Weekly, or less as needed, clean the trays with warm water, mild soap and a toothbrush.
3. Rinse thoroughly and dry your appliance completely before storing in the container. It may help to leave the container open to ensure that your myTAP™ dries thoroughly.
4. Store your appliance out of reach of pets and small children.

Warning: The myTAP™ should be stored in a cool, dry place. The appliance is made from heat sensitive materials and should not be stored where temperatures exceed 122°F (50°C), such as in the glove compartment of a car or the cargo hold of an airplane.

Warning: Do not disassemble any of the myTAP™ hardware. The myTAP™ is a medical device and should not be tampered with other than following the specific directions in these instructions. Return to your prescriber at least yearly for examination and assessment to ensure that the myTAP™ is not damaged and is still treating your sleep disordered breathing.

Warning:

- **Do NOT wash the myTAP™ in the dishwasher or use dishwashing liquid to wash the product.**
- **Do NOT clean the myTAP™ with products that contain chlorine, bleach, moisturizer, antiseptic, anti-bacterial agents or alcohol.**
- **Do NOT wash your myTAP™ in hot water as this may change the fit of the trays.**

Note: Failure to follow the cleaning instructions may compromise the performance and safety of the myTAP™.

Warnings

Note: Read all instructions before using the myTAP™.

This device is intended to reduce or alleviate nighttime snoring and obstructive sleep apnea (OSA). If symptoms of breathing difficulties or other respiratory disorders exist or persist, with or without the use of the device, contact the prescriber immediately.

You may experience soreness or discomfort in your jaw or teeth. If discomfort persists, contact the prescriber.

In the morning, you may sense a change in your bite. This change should disappear after the AM Aligner is used in the morning and as the day progresses. If it continues with no change, contact the prescriber.

You may experience obstruction of oral breathing with any oral appliance in the mouth.

If using this device for snoring, be aware that snoring can be a sign for a more severe condition called Obstructive Sleep Apnea (OSA). Consult with a physician for further advice.

You should return to the prescriber at least yearly, or as often as necessary for re-evaluation. If the appliance becomes loose, damaged, or does not fit properly, contact the prescriber.

- US Federal Law restricts this device to sale by prescription only.
- The myTAP™ should only be used as directed. Do NOT misuse the product.
- Refit the myTAP™ if too tight and discontinue use if discomfort persists.
- Discontinue use if a reaction is caused by any part of the myTAP™ and consult prescriber.
- Discontinue use if experiencing discomfort and consult the prescriber.
- myTAP™ is single patient use.
- Do not use myTAP™ if vomiting or feeling nauseous.
- Do not use if the patient cannot remove the product themselves.
- If bite changes, wait to see if the bite returns to normal during the day. If bite changes continue or do not return to normal during the day, discontinue use and contact a the prescriber.
- For use by adults only (>66lb/30kg).
- Shake loose hot water off the trays before placing in mouth.
- In the event of muscle or jaw joint pain, discontinue use for a minimum of two days or until pain subsides and consult the prescriber.
- Do not use if you are under active treatment by a dentist or orthodontist.
- Do not store or transport the myTAP™ outside the temperature range of -4°F to 122°F (-20°C to 50°C).
- The operating temperature range of the myTAP™ is 40°F to 104°F (5°C to 40°C).
- Do not store the product in direct sunlight.
- Do not use if you have removable dentures or bridges.
- Do not use if you have temporary crowns.
- Do not use if you have loose teeth, loose crowns, or loose fillings.
- Do not use if you have braces.
- You must have at least 8 natural, healthy teeth in each arch.
- You must have seen a dentist within the last 12 months.
- Do NOT wash the myTAP™ in the dishwasher.
- Do NOT clean the myTAP™ with products that contain chlorine, bleach, moisturizer, antiseptic, anti-bacterial agents or alcohol.
- Do NOT wash your myTAP™ in hot water as this may change the fit of the trays.
- Thoroughly clean your myTAP™ appliance using a regular soft toothbrush and cool water. Be sure to rinse thoroughly after each cleaning. Do not use hot water.
- Do NOT use if there is any visible deterioration (damaged, cracked, etc.) and seek replacement part(s).
- If the mouthpiece gets stuck on the teeth, place warm water in mouth to loosen.

myTAP™ Disposal Instructions

The myTAP™ may be placed in the general household waste receptacle.

myTAP™ Operating Instructions

The myTAP™ transport and storage temperature range is -4°F to 122°F (-20°C to 50°C). The operating temperature range of the myTAP™ is 40°F to 104°F (5°C to 40°C).

BEFORE EACH USE:
Inspect the myTAP™ for damage. Do NOT use if there is any visible deterioration and seek replacement part(s).

NOTE: Failure to follow the operating instructions may compromise the performance and safety of the myTAP™.

Fitting Tips and Troubleshooting

If the trays are too loose or too tight you can repeat the boiling and fitting process. This can be performed as many times as needed. The trays will return to their original shape when heated.

1. If the tray(s) are too loose, reheat the tray(s) and repeat the fitting process with the following changes:
   b. When you place the tray in the mouth, bite down firmly.
   c. Then press the tray harder against the teeth with your fingers and tongue. Suction on the tray may be needed.
2. If the trays(s) are too tight, reheat the tray(s) and repeat the fitting process with the following changes:
   c. Bite down with less force when seating the trays.
   d. Once the trays are placed in the mouth and fitted to the teeth, move the trays side to side using the protruding hardware.
3. If the tray(s) need to be more centered, reheat the tray(s) and repeat the fitting process with the following changes:
   d. Place the tray(s) in the mouth.
   e. Look in a mirror to be sure the protruding hardware is centered under the nose.
4. After the initial fitting, your trays will continue to cool, shrink a small amount, and become more firm. A somewhat loose fit after the initial fitting is recommended.
5. If they tray(s) are too narrow or too wide, heat the trays and either squeeze the molar area of the tray together or pull it apart depending on the size of the arch.
6. The trays should fit snugly, but not so tight that they are uncomfortable on the teeth.
7. If you have an implant, the tray may seem tight. After the first three minutes from the initial fitting, take the tray out of the mouth and widen the area around the implant. This will reduce the pressure on the implant.
8. Some users will experience a dry mouth or excessive salivation during the initial week of use. This will generally subside with time.

Operating the Adjustment Dial

Operating the Adjustment Knob is written from the perspective of the patient with the myTAP™ in the mouth. Always adjust your appliance when looking in the mirror.

Note: Measurements are accurate to within 0.3 mm, and are intended to indicate changes in position for a given user. Round off readings to the nearest 0.5 mm.

1. To pull your lower jaw forward with the appliance in the mouth, turn the Adjustment Dial counter clockwise (towards your left ear.)
2. To return your lower jaw to the starting position with the appliance in the mouth, turn the Adjustment Dial clockwise (towards your right ear).
3. The underside of the Adjustment Mechanism has mm markings (See Figure 3) to track positional change. The patient can track this change by notating the mm number at the end of the Adjustment Dial upon beginning of treatment.

Note: This should not be used independently as a measurement device as the absolute position may change relative to the fit of the tray.

ESPAÑOL

Instrucciones para el cuidado en casa de myTAP

1. Cada mañana después de usarlo, limpie el dispositivo myTAP™ con agua cálida y un cepillo de dientes regular de cerdas suaves.
2. Cada semana, o con menos frecuencia según sea necesario, limpie los moldes con agua cálida, jabón suave y un cepillo de dientes.
3. Enjuague bien el dispositivo y séquelo completamente antes de guardarlo en el envase. Podría ser útil dejar el envase abierto para asegurar que el dispositivo myTAP™ se seque completamente.
4. Conserve el dispositivo fuera del alcance de niños pequeños y mascotas.

Advertencia: el dispositivo myTAP™ debe conservarse en un lugar fresco y seco. El dispositivo está hecho de materiales sensibles al calor y no debe conservarse en lugares donde la temperatura supere los 122 °F (50 °C), por ejemplo, en la guantera de un coche o en el área de carga de un avión.

Advertencia: no desmonte ninguno de los componentes del dispositivo myTAP™. myTAP™ es un dispositivo médico que no debe manipularse de ninguna forma que se aparte de las instrucciones específicas aquí estipuladas. Acuda al médico que se lo haya recetado como mínimo una vez al año para que lo examine y lo evalúe, a fin de asegurar que el dispositivo myTAP™ no esté dañado y continúe tratando su trastorno respiratorio durante el sueño.

Advertencia:

- **NO ponga el dispositivo myTAP™ en el lavavajillas, ni use líquido para lavar platos al limpiar el producto.**
- **NO limpie el dispositivo myTAP™ con productos que contengan cloro, lejía, acondicionadores, antisépticos, agentes antibacterianos o alcohol.**
- **NO lave el dispositivo myTAP™ con agua caliente, ya que esto puede modificar el ajuste de los moldes.**

Nota: la falta de cumplimiento de las instrucciones de limpieza pudiera afectar el desempeño y la seguridad del dispositivo myTAP™.

Advertencias

Nota: lea todas las instrucciones antes de usar el dispositivo myTAP™.

Este dispositivo tiene el fin de reducir o aliviar los ronquidos nocturnos y la apnea obstructiva del sueño. Si existen o persisten síntomas de dificultades para respirar u otros trastornos respiratorios, con o sin el uso del dispositivo, comuníquese de inmediato con el médico.

Es posible que sienta dolor o molestias en el maxilar o en los dientes. Si las molestias persisten, comuníquese de inmediato con el médico.

En la mañana, es posible que note un cambio en la mordida. Este cambio debe desaparecer después de usar el alineador matutino AM Aligner y a medida que transcurre el día. Si después de esto el cambio persiste, comuníquese con el médico.

Es posible que la respiración bucal quede obstruida al tener puesto cualquier dispositivo oral.

Debe acudir al médico como mínimo una vez al año, o con la frecuencia necesaria, para una revaloración. Si el dispositivo se afloja, se daña o no se ajusta correctamente, comuníquese con el médico.

- De acuerdo con la ley federal de los Estados Unidos, este dispositivo es para venta exclusiva bajo receta médica.
- El dispositivo myTAP™ debe usarse solamente del modo indicado. NO use el producto indebidamente.
- Si el dispositivo myTAP™ está demasiado apretado, ajústelo de nuevo. Deje de usarlo si el malestar persiste.
- Si alguna parte del dispositivo myTAP™ le provoca una reacción, deje de usarlo y consulte al médico.
- Si el dispositivo le causa molestias, deje de usarlo y consulte al médico.
- El dispositivo myTAP™ es para uso individual.
- No use el dispositivo myTAP™ si tiene vómitos o náuseas.
- No debe usarse si el paciente no puede sacarse su propio dispositivo de la boca.
- Si la mordida cambia, espere a ver si regresa a la posición normal durante el día. Si los cambios en la mordida continúan o esta no regresa a su posición normal durante el día, deje de usar el dispositivo y comuníquese con el médico.
- Solo para adultos (>66 lb/30 kg).
- Elimine todo el exceso de agua caliente de los moldes antes de colocarlos en la boca.
- En caso de experimentar dolor muscular o en la articulación de la mandíbula, suspenda el uso durante por lo menos dos días o hasta que el dolor se alivie y consulte al médico.
- No utilice el dispositivo si se encuentra bajo tratamiento dental o de ortodoncia.
- No conserve ni traslade el dispositivo myTAP™ por fuera del intervalo de temperaturas de -4 °F a 122 °F (-20 °C a 50 °C).
- El intervalo de temperaturas de funcionamiento del dispositivo myTAP™ es de 40 °F a 104 °F (5 °C a 40 °C).
- No conserve el producto bajo la luz directa del sol.
- No lo utilice si tiene dentadura postiza o puentes extraíbles.
- No lo utilice si tiene coronas provisionales.
- No lo utilice si tiene dientes, coronas u obturaciones flojos.
- No lo utilice si tiene frenos dentales.
- Debe tener como mínimo 8 dientes naturales sanos en cada maxilar.
- Deberá haber acudido a un dentista durante los últimos 12 meses.
- NO lave el dispositivo myTAP™ en el lavavajillas.
- NO limpie el dispositivo myTAP™ con productos que contengan cloro, lejía, acondicionadores, antisépticos, agentes antibacterianos o alcohol.
- NO lave el dispositivo myTAP™ con agua caliente, ya que esto puede modificar el ajuste de los moldes.
- Limpie bien el dispositivo myTAP™ con agua fría y un cepillo de dientes regular de cerdas suaves. Cerciórese de enjuagar bien el dispositivo después de cada limpieza. No use agua caliente.
- NO lo utilice si hay signos visibles de deterioro (fisuras, roturas, etc.) y solicite piezas de repuesto.
- Si los moldes se atascan en los dientes, póngase agua cálida en la boca para aflojarlos.

Instrucciones para el desecho de myTAP™

El dispositivo myTAP™ puede desecharse en el recipiente de basuras generales de la casa.

Instrucciones de uso de myTAP™

El intervalo de temperaturas para el transporte y el almacenamiento del dispositivo myTAP™ es de -4 °F a 122 °F (-20 °C a 50 °C). El intervalo de temperaturas de funcionamiento del dispositivo myTAP™ es de 40 °F a 104 °F (5 °C a 40 °C).

ANTES DE CADA USO:
Compruebe que no haya daños en el dispositivo myTAP™. NO lo utilice si hay signos visibles de deterioro y solicite piezas de repuesto.

NOTA: la falta de cumplimiento de las instrucciones de operación puede comprometer el desempeño y la seguridad del dispositivo myTAP™.

Consejos de ajuste y solución de problemas

Si los moldes quedan demasiado flojos o apretados, puede repetir el proceso de hervor y ajustarlos las veces que sea necesario. Al calentarlos, los moldes recuperarán su forma original.

1. Si los moldes quedan demasiado flojos, vuelva a calentarlos y repita el proceso de ajuste con los siguientes cambios:
   b. Al colocarse los moldes en la boca, muerda con fuerza.
   c. Luego, usando los dedos y la lengua, presione el molde con más fuerza aún contra los dientes. Es posible que sea necesario succionar el molde.
2. Si los moldes quedan demasiado apretados, vuelva a calentarlos y repita el proceso de ajuste con los siguientes cambios:
   c. Muerda con menos fuerza al ajustarse los moldes.
   d. Una vez que los moldes estén en la boca y se ajusten a los dientes, muévalos de un lado a otro usando la pieza que sobresale de ellos.
3. Si es necesario centrar los moldes aun más, vuelva a calentarlos y repita el proceso de ajuste con los siguientes cambios:
   d. Póngase los moldes en la boca.
   e. Mírese al espejo para verificar que la pieza que sobresale de los moldes esté centrada bajo la nariz.
4. Después del ajuste inicial, los moldes continuarán enfriándose, se encogerán un poco y se tornarán más firmes. Se recomienda usar un ajuste un poco más flojo después del ajuste inicial.
5. Si los moldes son demasiado estrechos o anchos, dependiendo del tamaño del arco bucal, caliéntelos y apriete las secciones de los molares una hacia la otra para encogerlas, o tire de esas secciones en sentido opuesto la una de la otra para ampliar los moldes.
6. Los moldes debe quedar bien ajustados, pero no tan apretados que produzcan molestias en los dientes.
7. Si usted tiene un implante dental, es posible que el molde parezca estar apretado. Tras los primeros tres minutos del ajuste inicial, sáquese los moldes de la boca y amplíe la sección que rodea al implante. Así reducirá la presión sobre el implante.
8. Algunos usuarios tendrán sequedad bucal o exceso de saliva durante la semana inicial de uso. Estos síntomas generalmente desaparecen con el tiempo.

Uso del botón de ajuste

Las instrucciones de operación del botón de ajuste están escritas desde la perspectiva del paciente con el dispositivo myTAP™ en la boca. Mírese al espejo siempre que vaya a ajustar el dispositivo.

Nota: las mediciones son precisas hasta dentro de los 0.3 mm y tienen el fin de indicar cambios de posición para un usuario dado. Redondee los valores medidos a los 0.5 mm más cercanos.

1. Para tirar del maxilar inferior hacia adelante con el dispositivo en la boca, gire el botón de ajuste de medición en sentido contrario a las agujas del reloj (hacia la oreja izquierda).
2. Para llevar el maxilar inferior hacia la posición inicial con el dispositivo en la boca, gire el botón de ajuste de medición en sentido de las agujas del reloj (hacia la oreja derecha).
3. El lado inferior del mecanismo de ajuste tiene marcas en mm para llevar un seguimiento del cambio de posición (ver la Figura 3). El paciente puede hacer un seguimiento del cambio anotando la cifra en mm del extremo del botón de ajuste al iniciar el tratamiento.

Nota: este botón no debe usarse de forma independiente como instrumento de medición ya que la posición absoluta podría cambiar en función del ajuste del molde dental.

FRANÇAIS

Consignes d'entretien pour l'appareil myTAP

1. Chaque matin après l'utilisation, nettoyez avec soin votre appareil myTAP™ en utilisant une brosse à dents souple ordinaire et de l'eau tiède.
2. Une fois par semaine, ou plus souvent si nécessaire, nettoyez les plateaux avec de l'eau tiède, un savon doux et une brosse à dents.
3. Rincez abondamment et séchez complètement votre appareil avant de le remettre dans sa boîte de rangement. Pour assurer le séchage complet de l'appareil myTAP™, il peut être utile de laisser la boîte ouverte.
4. Rangez l'appareil hors de portée des animaux domestiques et des enfants.

Attention : L'appareil myTAP™ doit être entreposé dans un lieu frais et sec. L'appareil est fabriqué à base de matériaux thermo-sensibles et ne doit pas être entreposé dans un lieu dont la température dépasse 50 °C (122 °F), comme la boîte à gants d'une voiture ou la soute d'un avion.

Attention : Ne démontez aucun mécanisme de l'appareil myTAP™. L'appareil myTAP™ est un dispositif à usage médical et ne doit pas être altéré d'une manière autre que celle qui est décrite dans ce mode d'emploi. Au moins une fois par an, renvoyez l'appareil myTAP™ à votre prescripteur à des fins d'examen et d'évaluation pour s'assurer qu'il n'est pas endommagé et qu'il continue à traiter correctement vos troubles respiratoires du sommeil.

Attention :

- **NE LAVEZ PAS l'appareil myTAP™ dans un lave-vaisselle ni avec du liquide vaisselle.**
- **NE NETTOYEZ PAS l'appareil myTAP™ avec des produits contenant du chlore, de l'eau de Javel, des substances hydratantes, des antiseptiques, des agents antibactériens ou de l'alcool.**
- **NE LAVEZ PAS l'appareil myTAP™ dans de l'eau chaude, car cela risque de modifier la forme des plateaux.**

Remarque : Le non-respect des consignes de nettoyage risque d'entraver les performances et la sécurité de l'appareil myTAP™.

Avertissements

Remarque : Lire l'intégralité du mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil myTAP™.

Cet appareil est conçu pour réduire ou atténuer le ronflement nocturne et les apnées obstructives du sommeil (AOS). En présence de symptômes indiquant des difficultés respiratoires ou d'autres troubles respiratoires, ou si ces symptômes persistent, avec ou sans l'utilisation de l'appareil, contactez immédiatement votre médecin traitant.

Vous pouvez ressentir un endolorissement ou un certain inconfort au niveau de la mâchoire ou des dents. Si l'inconfort persiste, contactez votre médecin traitant.

Au réveil, il est possible que vous constatiez un changement de votre occlusion. Ce changement devrait disparaître après utilisation de l'aligneur matinal et à mesure que votre journée se déroule. Si le changement ne s'atténue pas, contactez votre médecin traitant.

Une obstruction de la respiration orale est parfois ressentie quand l'appareil est en bouche.

Il convient de renvoyer l'appareil au médecin traitant au moins une fois par an afin de le faire réévaluer. Si l'appareil se desserre, est endommagé ou ne s'adapte plus correctement en bouche, contactez votre médecin traitant.

- Selon la loi fédérale américaine, cet appareil ne peut être vendu que sur ordonnance.
- Utilisez l'appareil myTAP™ uniquement de la manière indiquée. N'utilisez PAS le produit sans observer les consignes.
- Si l'appareil myTAP™ est trop serré, répétez le processus de mise en forme ; cessez de l'utiliser si l'inconfort persiste.
- Si un élément quelconque de l'appareil myTAP™ provoque une réaction, cessez de l'utiliser et consultez votre médecin traitant.
- Si l'appareil n'est pas confortable, cessez de l'utiliser et consultez un médecin.
- L'appareil myTAP™ doit être utilisé par un seul patient.
- N'utilisez pas l'appareil myTAP™ si vous avez des vomissements ou des nausées.
- N'utilisez pas l'appareil si vous n'êtes pas en mesure de le retirer vous-même.
- Si votre occlusion est modifiée, attendez pour voir si elle se rétablit au cours de la journée. Si le changement d'occlusion persiste ou que votre occlusion habituelle n'est pas rétablie au cours de la journée, cessez d'utiliser l'appareil et contactez votre médecin traitant.
- Réservé aux adultes (> 30 kg).
- Secouez les plateaux pour éliminer l'eau chaude qu'ils contiennent avant de les placer en bouche.
- En cas de douleurs musculaires ou au niveau de l'articulation de la mâchoire, cessez d'utiliser l'appareil pendant au minimum deux jours ou jusqu'à ce que la douleur s'atténue, et consultez votre médecin traitant.
- N'utilisez pas l'appareil si vous êtes actuellement traité(e) par un dentiste ou un orthodontiste.
- Ne stockez pas et ne transportez pas l'appareil myTAP™ en dehors d'une plage de températures comprise entre -20 °C et 50 °C (-4 °F et 122 °F).
- La plage de températures de fonctionnement de l'appareil myTAP™ est comprise entre 5 °C et 40 °C (40 °F et 104 °F).
- Ne stockez pas le produit à la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas l'appareil si vous portez un dentier ou un bridge amovible.
- N'utilisez pas l'appareil si vous avez des couronnes provisoires.
- N'utilisez pas l'appareil si vous avez des dents, des couronnes ou des plombages déchaussés.
- N'utilisez pas l'appareil si vous portez un appareil dentaire.
- Vous devez avoir au moins 8 dents saines naturelles dans chaque arcade dentaire.
- Vous devez avoir consulté un dentiste au cours des 12 derniers mois.
- Ne lavez PAS l'appareil myTAP™ au lave-vaisselle.
- NE NETTOYEZ PAS l'appareil myTAP™ avec des produits contenant du chlore, de l'eau de Javel, des substances hydratantes, des antiseptiques, des agents antibactériens ou de l'alcool.
- NE LAVEZ PAS l'appareil myTAP™ dans de l'eau chaude, car cela risque de modifier la forme des plateaux.
- Nettoyez avec soin votre appareil myTAP™ en utilisant une brosse à dents souple ordinaire et de l'eau fraiche. Assurez-vous de bien le rincer après chaque nettoyage. N'utilisez pas d'eau chaude.
- Ne l'utilisez PAS en cas de détérioration visible (endommagement, fissures, etc.) et procurez-vous un remplacement.
- Si l'appareil est bloqué sur les dents, mettez de l'eau tiède dans la bouche pour le relâcher.

Consignes de mise au rebut de l'appareil myTAP™

L'appareil myTAP™ peut être mis au rebut avec les déchets ménagers ordinaires.

Instructions d'emploi de l'appareil myTAP™

La plage de températures de transport et de stockage de l'appareil myTAP™ est comprise entre -20 °C et 50 °C (-40 °F et 122 °F). La plage de températures de fonctionnement de l'appareil myTAP™ est comprise entre 5 °C et 104 °C (40 °F et 104 °F).

AVANT CHAQUE UTILISATION :
Vérifiez que l'appareil myTAP™ n'est pas endommagé. NE L'UTILISEZ PAS en cas de détérioration visible et procurez-vous un remplacement.

REMARQUE : Le non-respect des instructions d'emploi peut compromettre les performances et la sécurité de l'appareil myTAP™.

Conseils et solutions pour la mise en forme

Si les plateaux sont trop lâches ou trop serrés, vous pouvez répéter le processus de chauffage à l'eau bouillante et de mise en forme. Ce processus peut être répété autant de fois que nécessaire. Les plateaux reprennent leur forme originale lorsqu'ils sont chauffés.

1. Si un ou les deux plateaux ne sont pas assez serrés, chauffez-les de nouveau et répétez le processus de mise en forme avec les modifications suivantes :
   b. Quand vous placez le plateau dans la bouche, compressez fermement les dents en occlusion.
   c. Pressez ensuite davantage le plateau contre vos dents à l'aide de vos doigts et de votre langue. Il peut être nécessaire d'exercer une succion sur le plateau en bouche.
2. Si un ou les deux plateaux sont trop serrés, chauffez-les de nouveau et répétez le processus de mise en forme avec les modifications suivantes :
   c. Compressez moins fort les dents lors de la mise en forme des plateaux.
   d. Quand les plateaux sont en bouche et adaptés sur les dents, faites-les bouger d'un côté à l'autre à l'aide du dispositif qui dépasse de l'avant.
3. Si un ou les deux plateaux doivent être mieux centrés, chauffez-les de nouveau et répétez le processus de mise en forme avec les modifications suivantes :
   d. Placez le ou les plateaux en bouche.
   e. Regardez dans un miroir pour vérifier que le mécanisme qui dépasse est centré sous votre nez.
4. Après le réglage initial, vos plateaux continueront de refroidir, rétréciront un peu et deviendront plus durs. Après la mise en forme initiale, une adaptation quelque peu lâche est recommandée.
5. Si un ou les deux plateaux sont trop étroits ou trop larges, chauffez-les et compressez ou étirez la région molaire des plateaux selon la taille de votre arcade dentaire.
6. Les plateaux doivent bien s'adapter, mais ne doivent pas être serrés au point d'être inconfortables lorsqu'ils sont en place sur vos dents.
7. Si vous avez un implant dentaire, il est possible que le plateau vous semble serré. Au bout de trois minutes après la mise en place initiale, sortez le plateau de votre bouche et élargissez la région autour de l'implant. Cela réduira la sensation de pression au niveau de l'implant.
8. Certaines personnes ont la bouche sèche ou salivent de manière excessive durant la première semaine d'utilisation. Ces effets disparaissent en général spontanément avec le temps.

Utilisation de la molette de réglage

La section relative à l'utilisation de la molette de réglage est rédigée du point de vue du porteur de l'appareil myTAP™, avec l'appareil en bouche. Réglez toujours votre appareil en regardant dans un miroir.

Remarque : Les mesures sont exactes à 0,3 mm près et sont conçues pour indiquer les changements de position pour un utilisateur donné. Les relevés doivent être arrondis au 0,5 mm le plus proche.

1. Pour tirer votre mâchoire inférieure vers l'avant avec l'appareil en bouche, tournez la molette de réglage dans le sens anti-horaire (en direction de votre oreille gauche).
2. Pour remettre votre mâchoire inférieure à sa position de départ avec l'appareil en bouche, tournez la molette de réglage dans le sens horaire (en direction de votre oreille droite).
3. La surface inférieure du mécanisme de réglage comporte des repères en mm (voir Figure 3) pour suivre les changements de position. Le patient peut suivre ce changement en notant la mesure en mm située à l'extrémité de la molette de réglage tout au début du traitement.

Remarque : Ne pas utiliser en tant que dispositif de mesure indépendant ; la position absolue peut changer en fonction de l'adaptation du plateau.

DEUTSCH

myTAP™ Anweisungen für die tägliche Pflege

1. Reinigen Sie die myTAP™ Schiene jeden Morgen nach dem Gebrauch gründlich mit einer normalen weichen Zahnbürste und warmem Wasser.
2. Reinigen Sie die Löffel wöchentlich oder gegebenenfalls weniger häufig mit warmem Wasser, milder Seife und einer Zahnbürste.
3. Spülen Sie die Schiene gründlich ab und trocknen Sie sie vor der Aufbewahrung in dem Behälter vollständig. Sie können den Behälter offen lassen, um sicherzustellen, dass das myTAP™ vollständig trocknet.
4. Bewahren Sie Ihre Schiene für Haustiere und Kinder unzulänglich auf.

Achtung: Das myTAP™ ist an einem kühlen und trockenen Ort aufzubewahren. Zur Herstellung der Schiene werden hitzeempfindliche Materialien verwendet. Sie darf nicht bei Temperaturen über 50 °C (122 °F) aufbewahrt werden (z. B. im Handschuhfach eines Kraftfahrzeugs oder Frachtraum eines Flugzeugs).

Achtung: Zerlegen Sie das myTAP™ nicht in die Einzelkomponenten. Das myTAP™ ist ein Medizinprodukt, das auf keine andere Weise als den spezifischen Anleitungen in dieser Gebrauchsanweisung entsprechend manipuliert werden darf. Suchen Sie den Arzt, der Ihnen die myTAP™ Schiene verordnet hat, mindestens einmal im Jahr auf, um sicherzustellen, dass diese nicht beschädigt ist und weiterhin zur Behandlung Ihrer Atmungsprobleme beim Schlafen verwendet werden kann.

Achtung:

- **Reinigen Sie das myTAP™ NICHT in der Spülmaschine oder mit Geschirrspülmitteln.**
- **Reinigen Sie das myTAP™ NICHT mit Produkten, die Chlor, Bleichmittel, Befeuchtungsmittel, Antiseptika, antibakterielle Mittel oder Alkohol enthalten.**
- **Reinigen Sie die myTAP™ NICHT in heißem Wasser, da sich dabei die Passform der Löffel ändern kann.**

Hinweis: Wenn diese Reinigungsanleitung nicht befolgt wird, können die Leistung und die Sicherheit des myTAP™ beeinträchtigt sein.

Warnhinweise

Hinweis: Lesen Sie vor der Verwendung des myTAP™ die gesamte Gebrauchsanweisung durch.

Diese Schiene wird zur Reduktion und Beseitigung von nächtlichem Schnarchen und obstruktiver Schlafapnoe (OSA) angewendet. Falls Sie, mit oder ohne die Anwendung dieses Instruments, Symptome von Atembeschwerden oder andere Erkrankungen der Atemwege haben oder diese bestehen bleiben, verständigen Sie umgehend den verordnenden Arzt.

Es kann sein, dass Sie im Kiefer oder an den Zähnen ein schmerzhaftes oder unangenehmes Gefühl verspüren. Wenn die Beschwerden nicht zurückgehen, verständigen Sie den verordnenden Arzt.

Möglicherweise bemerken Sie am Morgen, dass sich Ihr Biss geändert hat. Dies müsste sich nach der morgendlichen Benutzung des AM-Ausrichters und im Verlauf des Tages wieder geben. Falls dies nicht der Fall ist, verständigen Sie den verordnenden Arzt.

Wie bei jedem Instrument, das sich im Mund befindet, ist es möglich, dass Ihre Mundatmung blockiert wird.

Sie sollten den verordnenden Arzt mindestens einmal im Jahr oder so oft wie erforderlich aufsuchen. Wenn sich das Instrument lockert, wenn es beschädigt wird oder nicht mehr richtig passt, verständigen Sie den verordnenden Arzt.

- Laut US-amerikanischem Bundesgesetz darf dieses Produkt nur bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung verkauft werden.
- Das myTAP™ muss stets vorschriftsgemäß angewendet werden. Es darf NICHT missbräuchlich verwendet werden.
- Wenn das myTAP™ zu eng ist, passen Sie es erneut an. Verwenden Sie es nicht, wenn es weiterhin nicht bequem sitzt.
- Verwenden Sie das myTAP™ nicht mehr, wenn eine der Komponenten eine nicht beabsichtigte Reaktion hervorruft und wenden Sie sich an den verordnenden Arzt.
- Verwenden Sie die Schiene nicht weiter, wenn Beschwerden auftreten, und wenden Sie sich an den verordnenden Arzt.
- Das myTAP™ ist zur Verwendung durch einen einzelnen Patienten bestimmt.
- Verwenden Sie das myTAP™ nicht bei Übelkeit oder Erbrechen.
- Das Produkt darf nur dann verwendet werden, wenn der Patient in der Lage ist, es selbst zu entfernen.
- Falls sich der Biss ändert, warten Sie ab, ob sich der Biss im Verlauf des Tages normalisiert. Wenn sich der Biss weiter ändert oder sich tagsüber nicht normalisiert, verwenden Sie die Schiene nicht weiter und verständigen Sie den verordnenden Arzt.
- Nur für die Verwendung durch erwachsene Personen (> 30 kg/66 lbs) bestimmt.
- Schütteln Sie heiße Wasserreste von den Löffeln ab, bevor Sie die Schiene in den Mund einbringen.
- Verwenden Sie die Schiene beim Auftreten von Muskel- oder Kiefergelenkschmerzen mindestens zwei Tage oder bis zum Abklingen der Schmerzen nicht mehr und suchen Sie den verordnenden Arzt auf.
- Verwenden Sie die Schiene nicht, wenn Sie sich in aktiver Behandlung bei einem Zahnarzt oder Kieferorthopäden befinden.
- Der Temperaturbereich für den Transport und die Lagerung des myTAP™ liegt zwischen -20 °C und 50 °C (-4 °F bis 122 °F).
- Der Bereich für die Betriebstemperatur des myTAP™ liegt zwischen 5 °C und 40 °C (40 °F bis 104 °F).
- Vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt aufbewahren.
- Nicht verwenden, wenn Sie herausnehmbare Zahnprothesen oder Brücken haben.
- Nicht verwenden, wenn Sie temporäre Zahnkronen haben.
- Nicht verwenden, wenn Sie lockere Zähne, lockere Zahnkronen oder lockere Zahnfüllungen haben.
- Nicht verwenden, wenn Sie eine Zahnspange haben.
- Sie müssen mindestens 8 natürliche gesunde Zähne in jedem Kieferbogen haben.
- Sie müssen in den letzten 12 Monaten von einem Zahnarzt untersucht worden sein.
- Reinigen Sie das myTAP™ NICHT in der Spülmaschine.
- Reinigen Sie das myTAP™ NICHT mit Produkten, die Chlor, Bleichmittel, Befeuchtungsmittel, Antiseptika, antibakterielle Mittel oder Alkohol enthalten.
- Reinigen Sie das myTAP™ NICHT in heißem Wasser, da sich dabei die Passform der Löffel ändern kann.
- Reinigen Sie die myTAP™ Schiene gründlich mit einer normalen weichen Zahnbürste und kühlem Wasser. Spülen Sie sie nach jeder Reinigung gründlich ab. Verwenden Sie kein heißes Wasser.
- Verwenden Sie die Schiene nicht, wenn sie sichtbare Anzeichen für Verschleiß (Risse, Sprünge usw.) aufweist. Besorgen Sie in diesem Fall entsprechende Ersatzteile.
- Wenn das Mundstück an den Zähnen haften bleibt, füllen Sie den Mund mit warmem Wasser, um es zu lösen.

myTAP™ Anweisungen zur Entsorgung

Das myTAP™ kann in Abfallbehältern für normalen Haushaltsabfall entsorgt werden.

myTAP™ Gebrauchsanweisung

Der Temperaturbereich für den Transport und die Lagerung des myTAP™ liegt zwischen -20 °C und 50 °C (-4 °F bis 122 °F). Der Bereich für die Betriebstemperatur des myTAP™ liegt zwischen 5 °C und 40 °C (40 °F bis 104 °F).

VOR JEDER VERWENDUNG:
Überprüfen Sie das myTAP™ auf Schäden. Verwenden Sie die Schiene NICHT, wenn sichtbare Anzeichen von Verschleiß erkennbar sind. Besorgen Sie in diesem Fall entsprechende Ersatzteile.

HINWEIS: Wenn diese Bedienungsanleitung nicht befolgt wird, können Leistung und Sicherheit des myTAP™ beeinträchtigt sein.

Tipps für die Anpassung und Problembehebung

Wenn die Löffel zu locker sind oder zu fest sitzen, können Sie die Schritte zum Erhitzen und Anpassen wiederholen. Diese Schritte können so oft wie erforderlich durchgeführt werden. Die Löffel nehmen beim Erhitzen wieder ihre ursprüngliche Form an.

1. Wenn der/die Löffel zu locker ist/sind, erhitzen Sie den/die Löffel erneut und wiederholen die zur Anpassung beschriebenen Schritte mit folgenden Änderungen:
   b. Nachdem Sie den Löffel in den Mund einbringen, beißen Sie fest zu.
   c. Pressen Sie den Löffel dann mit den Fingern und der Zunge stärker gegen die Zähne. Möglicherweise muss der Löffel durch Saugkraft gehalten werden.
2. Wenn der/die Löffel zu fest ist/sind, erhitzen Sie den/die Löffel erneut und wiederholen die zur Anpassung beschriebenen Schritte mit folgenden Änderungen:
   c. Beißen Sie beim Einpassen der Löffel weniger stark zu.
   d. Sobald Sie die Löffel im Mund platziert und an die Zähne angepasst haben, bewegen Sie sie mithilfe der herausragenden Vorrichtung von einer Seite zur anderen.
3. Wenn der/die Löffel nicht ausreichend zentriert ist/sind, erhitzen Sie den/die Löffel erneut und wiederholen Sie die zur Anpassung beschriebenen Schritte mit folgenden Änderungen:
   d. Bringen Sie den/die Löffel in den Mund ein.
   e. Überprüfen Sie im Spiegel, ob sich die herausragende Vorrichtung mittig unter der Nase befindet.
4. Nach der anfänglichen Anpassung kühlen sich die Löffel weiter ab. Dabei ziehen sie sich ein wenig zusammen und erhärten etwas. Die Löffel sollten etwas lockerer sitzen als bei der ersten Anpassung.
5. Falls die Löffel zu schmal oder zu breit sind, können sie erhitzt und anschließend je nach Größe des Kieferbogens entweder im Bereich der Backenzähne zusammengedrückt oder auseinandergezogen werden.
6. Die Löffel sollten fest sitzen, jedoch nicht so fest, dass sie sich auf den Zähnen unbequem anfühlen.
7. Wenn Sie ein Implantat haben, kann es sein, dass sich der Löffel zu fest anfühlt. Nehmen Sie den Löffel bei der ersten Anpassung nach drei Minuten aus dem Mund und weiten Sie den Bereich um das Implantat herum auf. Dadurch verringert sich der Druck auf das Implantat.
8. Einige Benutzer bekommen während der ersten Anwendungswoche einen trockenen M

ENGLISH

Important Safeguards

Caution: Federal (U.S.) law restricts this device to sale by prescription only.

User should keep these instructions for continued use and care.

Warning: Means there is a possibility of injury.

Note: Indicates points of particular interest for more efficient and convenient operation.

Intended Use: The myTAP™ is intended to reduce or alleviate nighttime snoring and obstructive sleep apnea (OSA). The appliance is for adult patients to be used when sleeping at home or in sleep laboratories and is for single patient use.
Contraindications: This device is contraindicated for patients with loose teeth, loose dental work, dentures, or other oral conditions which would be adversely affected by wearing dental appliances. In addition, the appliance is contraindicated for patients who have central sleep apnea, have severe respiratory disorders or are under 18 years of age.

Introduction

The myTAP™ is a precision-fit oral device intended to reduce or alleviate nighttime snoring and obstructive sleep apnea (OSA). The myTAP™ device consists of an Upper Tray (Figure 1, A5) that fits on the upper teeth and Lower Tray (Figure 1, A1) that fits on the lower teeth. An Adjustment Mechanism (Figure 1, A3) attached to the lower tray fits into an Adjustment Post (Figure 1, A2) on the upper tray. The device holds the lower jaw forward, preventing the soft tissue of the throat from collapsing and obstructing the airway.

The Adjustment Dial (Figure 1, A4) on the upper tray of the myTAP™ allows the patient to adjust the amount of protrusion of the lower jaw to the most effective and comfortable position.

The myTAP™ trays are made from a revolutionary thermoplastic material which softens when heated and molds to the teeth at the time of delivery. The tray is unique because when reheated it will return to the original tray shape. It can then be re-molded to the teeth.

Note: The heat sensitive lining may deform if subjected to temperatures greater than 122°F (50°C). If it is heated above 122°F (50°C) the impressions of the teeth in the tray will deform and the myTAP™ will no longer fit.

Refer to Figure 1 for myTAP™ contents.

Possible Side Effects

There are possible side effects associated with using the myTAP™.

- Slight tooth or gingival discomfort due to pressure from the appliance.
- Excess salivation initially. This will improve as you become accustomed to wearing the myTAP™.
- Slight jaw soreness or tightness, initially and with adjustments.
- Temporary bite change. This may subside approximately 30 minutes after the myTAP™ is taken out of the mouth in the morning.
- Unconsciously taking the myTAP™ out of your mouth at night.
- Movement of teeth.
- Pain in the jaw joint.
- Permanent bite change.

Directions for Daily Use

The product operating range is 5 -40 degrees C (40 - 104 degrees F)

1. Inspect the device prior to each use. Contact your prescriber if you observe any material degradation or damage to the device.
2. With the advancement and adjustment mechanisms threaded together, place both trays in the mouth. Be sure the lower tray is not dialed too far forward before placing the trays in the mouth. If it is, you may not be able to bite into the appliance to wear it.
3. Gently relax your jaw once the myTAP™ is in your mouth.
4. To remove either the upper or lower trays, gently lift up on the lower tray or pull down on the upper tray on one side in the back of the mouth, next to the last tooth.

Warning: The myTAP™ trays should never be worn separately.
Always wear both trays when using the appliance.

WARNINGS BEFORE FITTING THE TRAYS

SEE FULL LIST OF WARNINGS IN THE WARNING SECTION.

Read all instructions before using the myTAP™.

Do NOT use if any of the following apply:

- You are under active dental treatment.
- You have removable dentures or bridges.
- You have temporary crowns.
- You have loose teeth, loose crowns, or loose fillings.
- You have braces.
- You have less than 8 natural, healthy teeth in each arch.
- You have not seen a dentist within the last 12 months.

Fitting the Trays

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS IN FULL BEFORE STARTING TO FIT THE MOUTHPIECE.

Warning: If using this device for snoring, be aware that snoring can be a sign for a more severe condition called Obstructive Sleep Apnea (OSA). Consult with a physician for further advice.

Fitting the Upper Tray

Disengage the upper and lower trays by unscrewing the Adjustment Dial from the Adjustment Mechanism and sliding it out from the Adjustment Post. Set aside the Adjustment Dial and the Lower Tray.

1. Place the Upper Tray over your upper teeth. Bite gently to check that your teeth fit within the flat surface of the tray. If not, you will need to narrow or widen the tray later in the fitting process (See Fitting Tips and Troubleshooting #5).
2. Pour **boiling** water into a bowl. Submerge the tray in the water for 1 minute.
3. Remove the tray with a pair of tongs. Shake off the excess water and wait 20 seconds, allowing the tray to cool slightly.
4. Place the tray over the upper teeth. With the tray in the mouth, be sure that the Adjustment Post is directly aligned under the nose, which will center the tray. This can be accomplished by looking in a mirror.
5. For one minute, bite down gently and close your lips around the tray. Let your lips press naturally against it.
6. After the first minute, use your fingers to smooth any excess material to create a flat surface over the molars. Allow the tray to cool on the teeth for an additional 3 minutes.
7. Place your fingers on the top edge of the tray on both sides along the molars and pull downwards to remove the tray. It may appear loose but it will continue to tighten as it cools. Run the tray under cool water to speed the cooling process.
8. Set the Upper Tray aside to completely cool while you fit the Lower Tray (or for five minutes).

Fitting the Lower Tray

Place the Lower Tray over your lower teeth. Bite gently to check that your teeth fit within the flat surface of the tray. If not, you will need to narrow or widen the tray later in the fitting process (See Fitting Tips and Troubleshooting #5).

1. Pour boiling water into a bowl. Submerge the tray in the water for 1 minute.
2. Remove the tray with a pair of tongs. Wait 20 seconds, allow the tray to cool slightly.
3. Place the tray over the lower teeth. With the tray in the mouth, be sure that the Adjustment Mechanism is directly aligned under the nose, which will center the tray. This can be accomplished by looking in a mirror.
4. For the first minute, bite down gently and close your lips around the tray. Press your fingers below your lower lip and against the front part of the tray along the gum line and lower teeth. You should feel pressure on both your gums and lower teeth. Use your tongue to press against the inner sidewalls of the tray.
5. After the first minute, use your fingers to smooth any excess material to create a flat surface over the molars. For an additional 3 minutes, allow the tray to cool on your lower teeth.
6. Place your fingers on the bottom edge of the tray on both sides along the molars and push upward to remove the tray. The tray may appear to be slightly loose but it will continue to tighten as it cools. Run the tray under cool water to speed the cooling process.
7. Set the Lower Tray aside to completely cool for another five minutes.

Titration (or Advancing the Lower Jaw)

1. On the first night, start with the myTAP in a neutral,comfortable position (or in a position where you would normally hold your jaw), unless your prescriber determined a starting position for you. Sleep with your appliance in this position for the first several nights until you are comfortable sleeping with it.
2. Gradually advance the jaw forward by turning the Adjustment Dial 180 degrees (or 0.3 mm) counter clockwise every two nights until symptoms are alleviated, unless other advancement instructions have been given by the prescriber. Reaching treatment position may take several weeks.
3. You should follow up with the prescriber once symptoms are relieved.

Titration for OSA (Obstructive Sleep Apnea)

Note: A clinician should always be involved in the treatment and monitoring of OSA.

1. Titration instructions are similar to the above; when symptoms have subsided the patient should follow up with the clinician to verify effective treatment.

ESPAÑOL

Importantes consejos de seguridad

Precaución: de acuerdo con la ley federal de los Estados Unidos, este dispositivo es para venta exclusiva bajo receta médica.

El usuario debe conservar estas instrucciones para su uso y cuidado continuos.

Advertencia: significa que existe la posibilidad de una lesión.

Nota: indica puntos de interés especial para una operación más eficiente y práctica.

Uso indicado: el dispositivo myTAP™ tiene el fin de reducir o aliviar los ronquidos nocturnos y la apnea obstructiva del sueño. Está indicado para pacientes adultos mientras duermen en sus casas o en laboratorios del sueño, y es para uso individual.

Contraindicaciones: este dispositivo está contraindicado para pacientes que tengan dientes o piezas dentales flojas, dentaduras postizas, o alguna afección bucal que pudiera resultar afectada negativamente por el uso de dispositivos dentales. El dispositivo también está contraindicado en pacientes que padezcan apnea central del sueño o trastornos respiratorios graves, o sean menores de 18 años.

Introducción

El dispositivo myTAP™ es un equipo oral de ajuste preciso indicado para reducir o aliviar los ronquidos nocturnos y la apnea obstructiva del sueño. Se compone de un molde superior (Figura 1, A5) que se ajusta sobre los dientes superiores, y un molde inferior (Figura 1, A1) que se ajusta sobre los dientes inferiores. El molde inferior tiene un mecanismo de ajuste (Figura 1, A3) que encaja en el perno de ajuste (Figura 1, A2) del molde superior. El dispositivo mantiene el maxilar inferior hacia adelante, lo cual impide que el tejido blando de la garganta colapse y obstruya la vía respiratoria.

El botón de ajuste (Figura 1, A4) del molde superior del dispositivo myTAP™ permite que el paciente ajuste hasta dónde sobresale el maxilar inferior para crear la posición más cómoda y eficaz.

Los moldes myTAP™ están hechos de un revolucionario material termoplástico que se ablanda al calentarlo y se ajusta a la forma de los dientes en el momento del primer uso. El molde es único porque al recalentarlo regresa a su forma original. Es entonces que puede volver a ajustarse a la forma de los dientes.

Nota: el recubrimiento sensible al calor podría deformarse si se somete a temperaturas mayores de 122°F (50°C). Si se calienta por encima de los 122°F (50°C), las impresiones de los dientes en el molde se deformarán y el dispositivo myTAP™ ya no se ajustará a sus dientes.

Vea el contenido del producto myTAP™ en la Figura 1.

Posibles efectos secundarios

Existen posibles efectos secundarios relacionados con el uso del dispositivo myTAP™.

- Molestias leves en los dientes o en las encías debido a la presión ejercida por el dispositivo.
- Exceso de saliva al comienzo. Esto mejora a medida que el usuario se acostumbra a tener el dispositivo myTAP™ en la boca.
- Dolor o tensión en los maxilares, al comienzo y con los ajustes.
- Cambio temporal de la mordida. Esto puede desaparecer aproximadamente 30 minutos después de sacarse de la boca el dispositivo myTAP™ en la mañana.
- Sacarse involuntariamente el dispositivo myTAP™ de la boca durante el sueño.
- Movimiento de los dientes.
- Dolor en la articulación mandibular.
- Cambio permanente de la mordida.

Instrucciones de uso diario

El intervalo de temperaturas de funcionamiento del producto es de 5 a 40 °C (40 a 104 °F)

1. Inspeccione el dispositivo antes de cada uso. Comuníquese con el médico si observa alguna degradación del material o daños en el dispositivo.
2. Conecte los mecanismos de avance y ajuste y luego póngase los moldes en la boca. Verifique que el molde inferior no esté en posición demasiado hacia adelante antes de ponerse los moldes en la boca. Si ese es el caso, es posible que no pueda morder el dispositivo para ponérselo.
3. Cuando tenga el dispositivo myTAP™ en la boca, relaje suavemente el maxilar.
4. Para sacarse el molde superior o el inferior, en la parte posterior de la boca, junto al último diente, levante suavemente un lado del molde inferior o tire hacia abajo del molde superior.

Advertencia: los moldes del dispositivo myTAP™ nunca deben usarse por separado. Al usar el dispositivo, póngase siempre ambos moldes.

ADVERTENCIAS ANTES DE AJUSTAR LOS MOLDES

LEA LA LISTA COMPLETA DE ADVERTENCIAS EN LA SECCIÓN CORRESPONDIENTE.

Lea todas las instrucciones antes de usar el dispositivo myTAP™.

NO lo utilice en ninguno de los siguientes casos:

- Si está bajo tratamiento dental activo.
- Si tiene dentadura postiza o puentes extraíbles.
- Si tiene coronas provisionales.
- Si tiene dientes, coronas u obturaciones flojos.
- Si tiene frenos dentales.
- Si tiene menos de 8 dientes naturales sanos en cada maxilar.
- Si no ha acudido a un dentista durante los últimos 12 meses.

Ajuste de los moldes

LEA LAS INSTRUCCIONES COMPLETAS ANTES DE COMENZAR EL AJUSTE DE LOS MOLDES.

Advertencia: Si este dispositivo se usa en una persona que ronca, tenga presente que los ronquidos pueden ser señal de una afección más grave llamada apnea obstructiva del sueño. Consulte a un médico para obtener asesoría.

Ajuste del molde para el maxilar superior

Desconecte los moldes para los maxilares superior e inferior retirando el botón de ajuste del mecanismo para este fin y deslizándolo hacia afuera del perno de ajuste. Deje a un lado el botón de ajuste y el molde para el maxilar inferior.

1. Coloque el molde para el maxilar superior sobre los dientes superiores. Muerda con delicadeza para comprobar que sus dientes se ajustan dentro de la superficie plana del molde. Si no se ajustan, tendrá que reducir o aumentar el tamaño del molde más adelante, durante el proceso de ajuste (ver la sección Consejos de ajuste y solución de problemas, N.° 5).
2. Vierta agua **hirviendo** en un recipiente. Sumerja el molde en el agua durante 1 minuto.
3. Retire el molde del agua usando tenazas. Sacuda el exceso de agua y espere 20 segundos. Deje que el molde se enfríe un poco.
4. Coloque el molde sobre los dientes superiores. Cuando tenga el molde en la boca, compruebe que el perno de ajuste esté alineado directamente bajo la nariz para centrar el molde. Para hacerlo, mírese en el espejo.
5. Muerda con delicadeza durante un minuto y cierre los labios alrededor del molde, dejando que ejerzan presión natural contra este.
6. Transcurrido el primer minuto, aplane la superficie del molde con los dedos sobre los molares para retirar todo exceso de material. Deje que el molde se enfríe sobre los dientes durante 3 minutos adicionales.
7. Coloque los dedos en ambos lados del borde superior del molde a lo largo de los molares y tire hacia abajo para sacarlo. Es posible que parezca flojo, pero seguirá encogiéndose a medida que se enfría. Coloque el molde bajo agua fría para acelerar el proceso de enfriamiento.
8. Deje a un lado el molde superior para que se enfríe por completo mientras ajusta el molde inferior (o durante cinco minutos).

Ajuste del molde para el maxilar inferior

Coloque el molde para el maxilar inferior sobre los dientes inferiores. Muerda con delicadeza para comprobar que sus dientes se ajustan dentro de la superficie plana del molde. Si no se ajustan, tendrá que reducir o aumentar el tamaño del molde más adelante, durante el proceso de ajuste (ver la sección Consejos de ajuste y solución de problemas, N.° 5).

1. Vierta agua hirviendo en un recipiente. Sumerja el molde en el agua durante 1 minuto.
2. Retire el molde del agua usando tenazas. Espere 20 segundos y deje que el molde se enfríe un poco.
3. Coloque el molde sobre los dientes inferiores. Cuando tenga el molde en la boca, compruebe que el mecanismo de ajuste esté alineado directamente bajo la nariz para centrar el molde. Para hacerlo, mírese en el espejo.
4. Durante el primer minuto, muerda con delicadeza y cierre los labios alrededor del molde. Presione el labio inferior con los dedos, contra la parte delantera del molde y a lo largo del borde de las encías y los dientes inferiores. Debe sentir presión tanto en las encías como en los dientes inferiores. Con la lengua, presione las paredes internas laterales del molde.
5. Transcurrido el primer minuto, aplane la superficie del molde con los dedos sobre los molares para retirar todo exceso de material. Deje que el molde se enfríe sobre los dientes inferiores durante 3 minutos adicionales.
6. Coloque los dedos en ambos lados del borde inferior del molde a lo largo de los molares y empuje hacia arriba para sacarlo. Es posible que parezca un poco flojo, pero seguirá

Ajuste (o avance del maxilar inferior)

1. Al usar el dispositivo myTAP por primera vez, empiece con una posición neutra y cómoda (o en la posición normal de su maxilar), a menos que el médico le haya indicado una posición inicial. Duerma con el dispositivo en esta posición las primeras veces hasta que esté cómodo al dormir con este en la boca.
2. Lleve gradualmente el maxilar hacia adelante girando el botón de ajuste 180 grados (o 0.3 mm) en sentido contrario a las agujas del reloj, cada dos noches hasta que los síntomas desaparezcan, a menos que el médico le haya dado otras instrucciones de ajuste. Es posible que pasen varias semanas hasta que se alcance la posición del tratamiento.
3. Una vez que desaparezcan los síntomas, debe hacer un seguimiento con el médico.

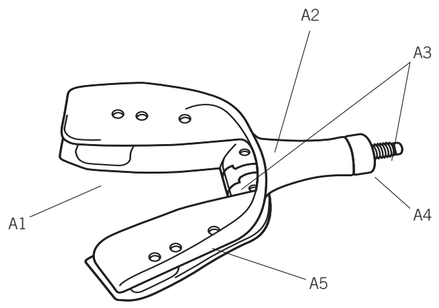
Ajuste para casos de apnea obstructiva del sueño

Nota: siempre debe participar un médico en el tratamiento y supervisión de la apnea obstructiva del sueño.

1. Las instrucciones de ajuste son similares a las anteriores. Cuando los síntomas hayan desaparecido, el paciente debe hacer un seguimiento con el médico para comprobar la eficacia del tratamiento.

IMAGES

Figure 1



	English	Español	Français	Deutsch
A1	Lower Tray	Molde inferior	Plateau inférieur	unterer Löffel
A2	Adjustment Post	Perno de ajuste	Tige de réglage	Einstellgriff
A3	Adjustment Mechanism	Mecanismo de ajuste	Mécanisme de réglage	Einstellmecha-nismus
A4	Adjustment Dial	Botón de ajuste	Molette de réglage	Einstellrad
A5	Upper Tray	Molde superior	Plateau supérieur	oberer Löffel
A6	AM Aligner	Alineador matutino	Aligneur matinal	AM-Ausrichter
	Instructions for Use	Instrucciones de uso	Mode d'em-ploi	Gebrauchsan-weisung
	Storage Case	Caso del almacenaje	Cas de stockage	Aufbewahrung-skoffer

Figure 2

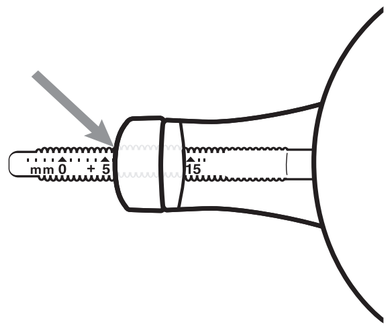
A4
Adjustment Dial
Part #: MYTAP1500

A5 + A2
Upper Tray with
Adjustment Post
Part #: MYTAP1200

A1 + A3
Lower Tray with
Adjustment Mechanism
Part #: MYTAP1250

A6
AM Aligner
Part #: PART10AASM

Figure 3



FRANÇAIS

Mises en garde importantes

Attention : Selon la loi fédérale américaine, cet appareil ne peut être vendu que sur ordonnance.

Conserver ces instructions en cas de questions concernant l'utilisation et l'entretien.

Avertissement : Indique un risque de blessure.

Remarque : Indique des points importants pour assurer l'efficacité et la simplicité du traitement.

Usage prévu : L'appareil myTAP™ est conçu pour réduire ou atténuer le ronflement nocturne et les apnées obstructives du sommeil (AOS). Cet appareil est prévu pour être utilisé par des patients adultes pendant le sommeil à domicile ou en laboratoire du sommeil ; il ne doit être utilisé que par un seul patient.
Contre-indications : Cet appareil est contre-indiqué chez les patients avec des dents déchaussées ou des prothèses dentaires descellées, qui portent des dentiers ou qui présentent d'autres états dentaires ou buccaux risquant d'être aggravés par le port d'un appareil dentaire. De plus, l'appareil est contre-indiqué chez les patients présentant une apnée centrale du sommeil, des troubles respiratoires graves ou âgés de moins de 18 ans.

Introduction

L'appareil myTAP™ est conçu pour réduire ou atténuer le ronflement nocturne et les apnées obstructives du sommeil (AOS). L'appareil myTAP™ se compose d'un plateau supérieur (Figure 1, A5) qui s'adapte sur les dents du dessus et d'un plateau inférieur (Figure 1, A1) qui s'adapte sur les dents du bas. Un mécanisme de réglage (Figure 1, A3) fixé sur le plateau inférieur s'engage dans une tige de réglage (Figure 1, A2) située sur le plateau supérieur. L'appareil maintient la mâchoire inférieure en avant, ce qui empêche les tissus mous de la gorge de s'affaisser et d'occlure les voies respiratoires.

La molette de réglage (Figure 1, A4) sur le plateau supérieur de l'appareil myTAP™ permet au patient de régler le degré de protrusion de la mâchoire inférieure afin d'obtenir la position la plus efficace et la plus confortable.

Les plateaux de l'appareil myTAP™ sont fabriqués dans un matériau thermoplastique révolutionnaire qui se ramollit lorsqu'il est chauffé et s'adapte à la forme des dents lorsqu'il est mis en place. Le plateau est exclusif car lorsqu'il est chauffé de nouveau, il reprend sa forme originale. Il peut alors être remis en forme sur les dents.

Remarque : Le revêtement thermosensible peut se déformer s'il est soumis à des températures de plus de 50 °C (122 °F). S'il est chauffé à plus de 50 °C (122 °F), les empreintes des dents dans le plateau se déformeront et l'appareil myTAP™ n'aura plus la forme correcte.

Consultez la Figure 1 pour les éléments de l'appareil myTAP™.

Effets indésirables possibles

L'utilisation de l'appareil myTAP™ peut provoquer des effets secondaires.

- Léger inconfort des dents ou des gencives en raison de la pression produite par l'appareil.
- Excès de salive (au début). Cela s'atténue à mesure que vous vous familiarisez au port de l'appareil myTAP™.
- Léger endolorissement ou sensation de raideur au niveau des mâchoires, au début et au moment des réglages.
- Changement temporaire de l'occlusion. Cela peut disparaître environ 30 minutes après que l'appareil myTAP™ est retiré de la bouche au réveil.
- Retrait inconscient de l'appareil myTAP™ au cours de la nuit.
- Mouvement des dents.
- Douleur au niveau de l'articulation de la mâchoire.
- Changement permanent de l'occlusion.

Mode d'emploi pour l'utilisation quotidienne

La plage de températures de fonctionnement du produit est de 5 à 40 °C (40 à 104 °F).

1. Examinez l'appareil avant chaque utilisation. Contactez votre médecin traitant si vous remarquez une dégradation du matériau ou un endommagement de l'appareil.
2. Avec les mécanismes d'avancement et de réglage engagés l'un dans l'autre, placez les deux plateaux en bouche. Assurez-vous que le plateau inférieur n'est pas trop avancé avant de placer les plateaux en bouche. Si c'est le cas, vous ne pourrez peut-être pas mordre dans l'appareil pour le porter.
3. Relâchez votre mâchoire quand l'appareil myTAP™ est dans votre bouche.
4. Pour retirer le plateau du haut ou du bas, soulevez délicatement le plateau inférieur ou tirez le plateau supérieur vers le bas d'un côté au fond de la bouche, au niveau de la dernière dent du fond.

Avertissement : Les plateaux de l'appareil myTAP™ ne doivent jamais être portés séparément. Portez toujours les deux plateaux quand l'appareil est utilisé.

AVERTISSEMENTS À LIRE AVANT LA MISE EN FORME DES PLATEAUX

Voir la liste complète des avertissements dans la section Avertissements.

Lire l'intégralité du mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil myTAP™.

Ne PAS utiliser dans les cas suivants :

- Si vous subissez actuellement un traitement dentaire.
- Si vous portez un dentier ou un bridge amovible.
- Si vous portez des couronnes provisoires.
- Si vous présentez des dents, des couronnes ou des plombages déchaussés.
- Si vous portez un appareil dentaire.
- Si vous avez moins de 8 dents saines naturelles dans chaque arcade dentaire.
- Si vous n'avez pas consulté un dentiste au cours des 12 derniers mois.

Mise en forme des plateaux

VEUILLEZ LIRE INTÉGRALEMENT LES INSTRUCTIONS AVANT D'ENTREPRENDRE LA MISE EN FORME DE L'APPAREIL.

Avertissement : Si ce produit est utilisé contre le ronflement, il convient de savoir que le ronflement peut indiquer un état plus grave appelé l'apnée obstructive du sommeil (AOS). Consulter un médecin pour obtenir un avis médical.

Mise en forme du plateau supérieur

Séparez les plateaux supérieur et inférieur en dévissant la molette de réglage du mécanisme de réglage, et en faisant glisser la vis jusqu'à la sortir de la tige de réglage. Mettez de côté la molette de réglage et le plateau inférieur.

1. Placez le plateau supérieur sur vos dents du dessus. Mordez légèrement pour vérifier que vos dents s'adaptent bien dans la partie plane du plateau. Si ce n'est pas le cas, vous devrez resserrer ou élargir le plateau plus tard dans le processus de mise en forme (voir Conseils et solutions pour la mise en forme, section 5).
2. Versez de **l'eau** bouillante dans un bol. Immergez le plateau dans l'eau pendant 1 minute.
3. Retirez le plateau avec des pincettes. Secouez-le pour éliminer l'excès d'eau et attendez 20 secondes que le plateau refroidisse légèrement.
4. Placez le plateau sur les dents du dessus. Avec le plateau en bouche, assurez-vous que la tige de réglage se situe directement sous le nez pour centrer le plateau. Cela peut être accompli en regardant dans un miroir.
5. Mordez sans forcer pendant une minute et fermez vos lèvres autour du plateau. Laissez vos lèvres reposer de façon naturelle contre le plateau.
6. Après la première minute, lissez l'excès de matériau en utilisant vos doigts pour créer une surface plate au niveau des molaires. Laissez le plateau refroidir sur les dents pendant 3 minutes de plus.
7. Placez vos doigts sur le bord supérieur du plateau des deux côtés, le long des molaires, et tirez vers le bas pour retirer le plateau. Le plateau peut sembler trop lâche, mais il se resserrera en refroidissant. Passez le plateau sous l'eau froide pour accélérer le refroidissement.
8. Mettez de côté le plateau supérieur pour le laisser refroidir complètement pendant que vous procédez à la mise en forme du plateau inférieur (ou pendant cinq minutes).

Mise en forme du plateau inférieur

Placez le plateau inférieur sur vos dents du dessous. Mordez légèrement pour vérifier que vos dents s'adaptent bien dans la partie plane du plateau. Si ce n'est pas le cas, vous devrez resserrer ou élargir le plateau plus tard dans le processus de mise en forme (voir Conseils et solutions pour la mise en forme, section 5).

1. Versez de l'eau bouillante dans un bol. Immergez le plateau dans l'eau pendant 1 minute.
2. Retirez le plateau avec des pincettes. Attendez 20 secondes pour laisser légèrement refroidir le plateau.
3. Placez le plateau sur les dents du dessous. Avec le plateau en bouche, assurez-vous que le mécanisme de réglage se situe directement sous le nez pour centrer le plateau. Cela peut être accompli en regardant dans un miroir.
4. Pendant la première minute, mordez sans forcer pendant une minute et fermez vos lèvres autour du plateau. Appuyez des doigts sous votre lèvre inférieure et contre la partie avant du plateau, le long de la gencive et des dents inférieures. Vous ressentirez une pression sur votre gencive et vos dents inférieures. Appuyez avec la langue contre les parois latérales intérieures du plateau.
5. Après la première minute, lissez l'excès de matériau en utilisant vos doigts pour créer une surface plate au niveau des molaires. Laissez le plateau refroidir sur les dents inférieures pendant 3 minutes de plus.
6. Placez vos doigts sur le bord inférieur du plateau des deux côtés, le long des molaires, et tirez vers le haut pour retirer le plateau. Le plateau peut sembler légèrement lâche,

Réglage (pour avancement de la mâchoire inférieure)

1. La première nuit, commencez avec l'appareil myTAP dans une position neutre et confortable (ou dans une position proche de l'emplacement naturel de votre mâchoire), à moins que votre médecin traitant n'ait déterminé votre position de démarrage. Dormez avec l'appareil dans cette position pendant les premières nuits jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable.
2. Avancez progressivement la mâchoire vers l'avant en tournant la molette de réglage sur 180 degrés (ou 0,3 mm) dans le anti-horaire toutes les deux nuits, jusqu'à ce que les symptômes s'atténuent, à moins que votre médecin traitant ne vous ait donné d'autres consignes. Plusieurs semaines peuvent être nécessaires pour atteindre la position prescrite pour le traitement.
3. Quand les symptômes s'atténuent, contactez le médecin traitant pour une visite de suivi.

Réglage pour les AOS (apnées obstructives du sommeil)

Remarque : Le traitement et le suivi des AOS doivent toujours être effectués par un clinicien.

1. Les directives de réglage sont similaires aux directives ci-dessus ; quand les symptômes ont disparu, le patient doit contacter le clinicien pour confirmer l'efficacité du traitement.

DEUTSCH

Wichtige Sicherheitsmaßnahmen

Vorsicht: Laut US-amerikanischem Bundesgesetz darf dieses Produkt nur bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung verkauft werden.

Diese Gebrauchsanweisung bitte für die regelmäßige Verwendung und Pflege aufbewahren.

Achtung: Zeigt an, dass Verletzungsgefahr besteht.

Hinweis: Weist auf Punkte hin, die in Bezug auf eine wirksamere und praktischere Verwendung von besonderem Interesse sind.

Verwendungszweck: Das myTAP™ wird zur Reduktion und Beseitigung von nächtlichem Schnarchen und obstruktiver Schlafapnoe verwendet. Die Schiene ist für erwachsene Patienten zur Verwendung während des Schlafens zu Hause oder im Schlaflabor bestimmt. Sie darf nur von einem einzelnen Patienten verwendet werden.
Kontraindikationen: Dieses Produkt ist bei Patienten mit lockeren Zähnen, lockeren zahnmedizinischen Vorrichtungen, Gebissen oder anderen oralen Bedingungen, die durch das Tragen zahntechnischer Vorrichtungen beeinträchtigt würden, kontraindiziert. Darüber hinaus ist die Schiene bei Patienten mit zentraler Schlafapnoe, schweren Atemwegserkrankungen sowie bei Patienten unter 18 Jahren kontraindiziert.

Einleitung

Das myTAP™ ist eine passgenaue orale Vorrichtung zur Reduktion und Beseitigung von nächtlichem Schnarchen und obstruktiver Schlafapnoe (OSA). Die myTAP™ Schiene besteht aus einem oberen Löffel (Abbildung 1, A5), der auf die oberen Zähne passt, und einem unteren Löffel (Abbildung 1, A1), der auf die unteren Zähne passt. Ein an dem unteren Löffel befestigter Einstellmechanismus (Abbildung 1, A3) passt in den Einstellgriff (Abbildung 1, A2) des oberen Löffels. Die Schiene schiebt den Unterkiefer nach vorn, sodass sich das weiche Gewebe des Kehlkopfs nicht entspannen und den Atemweg verengen kann.

Mit Hilfe des Einstellrads (Abbildung 1, A4) am oberen Löffel des myTAP™ kann der Patient den Grad der Protrusion des Unterkiefers so einstellen, dass Wirkung und Tragekomfort optimal sind.

Die Löffel des myTAP™ bestehen aus einem modernen thermoplastischen Material, das beim Erhitzen weich wird und sich im Mund der Form der Zähne anpasst. Der Löffel nimmt beim erneuten Erhitzen wieder seine ursprüngliche Form an und ist in dieser Hinsicht einzigartig. Er kann dann erneut an die Zähne angepasst werden.

Hinweis: Die hitzesensible Auskleidung kann sich verformen, wenn der Löffel Temperaturen von mehr als 50 °C (122 °F) ausgesetzt wird. Bei Temperaturen über 50 °C (122 °F) verformen sich die Abdrücke der Zähne im Löffel und das myTAP™ verliert seine Passform.

Siehe Abbildung 1 für den Inhalt des myTAP™.

Mögliche Nebenwirkungen

Die Verwendung des myTAP™ kann mit Nebenwirkungen einhergehen.

- Leichte Beschwerden am Zahn oder Zahnfleisch aufgrund des von der Schiene ausgeübten Drucks.
- Vermehrter Speichelfluss zu Beginn der Anwendung. Dies wird sich geben, wenn Sie sich an das Tragen des myTAP™ gewöhnen.
- Leichte Schmerzen oder Anspannung im Kiefer zu Beginn der Anwendung und nach Einstellungen.
- Vorübergehende Veränderung des Bisses. Dies geht gewöhnlich etwa 30 Minuten nach der morgendlichen Entfernung des myTAP™ aus dem Mund zurück.
- Unbewusstes Entfernen des myTAP™ aus dem Mund während der Nacht.
- Verschieben der Zähne.
- Schmerzen im Kiefergelenk.
- Dauerhafte Veränderung des Bisses.

Anleitung zum täglichen Gebrauch

Der Bereich für die Betriebstemperatur der Schiene liegt zwischen 5 und 40 Grad C (40 bis 104 Grad F)

1. Untersuchen Sie die Schiene vor jeder Anwendung. Informieren Sie den verordnenden Arzt, wenn Ihnen Materialfehler oder -schäden auffallen.
2. Platzieren Sie die beiden Löffel, die durch die Protrusions- und Einstellmechanismen verbundenen sind, im Mund. Vergewissern Sie sich vor der Platzierung der Löffel im Mund, dass das Einstellrad nicht so weit gedreht wurde, dass der Vorschub des unteren Löffels zu stark ist. Falls dies der Fall ist, kann es sein, dass Sie nicht in die Schiene beißen und diese tragen können.
3. Sobald sich das myTAP™ im Mund befindet, entspannen Sie den Kiefer vorsichtig.
4. Schieben Sie zur Entfernung des oberen oder unteren Löffels hinten im Mund neben dem letzten Zahn auf einer Seite den unteren Löffel leicht nach oben oder ziehen Sie den oberen Löffel leicht nach unten.

Achtung: Die Löffel des myTAP™ niemals separat tragen. Tragen Sie immer beide Löffel, wenn Sie die Schiene benutzen.

WARNHINWEISE VOR DER ANPASSUNG DER LÖFFEL

(SIEHE VOLLSTÄNDIGE LISTE DER WARNHINWEISE IM ABSCHNITT WARNHINWEISE)

Lesen Sie vor der Verwendung des myTAP die gesamte Gebrauchsanweisung durch.

Verwenden Sie die Schiene NICHT, wenn eines der folgenden Kriterien auf Sie zutrifft:

- Sie werden zur Zeit aktiv zahnärztlich behandelt.
- Sie haben herausnehmbare Zahnprothesen oder Brücken.
- Sie haben temporäre Zahnkronen.
- Sie haben lockere Zähne, lockere Zahnkronen oder lockere Zahnfüllungen.
- Sie haben eine Zahnspange.
- Sie haben weniger als 8 natürliche gesunde Zähne in jedem Kieferbogen.
- Sie waren innerhalb der letzten 12 Monate nicht beim Zahnarzt.

Anpassen der Löffel

BITTE LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN VOLLSTÄNDIG DURCH, BEVOR SIE MIT DER ANPASSUNG DES MUNDSTÜCKS BEGINNEN.

Achtung: Wenn Sie dieses Gerät gegen Schnarchen verwenden, sollten Sie wissen, dass Schnarchen ein Anzeichen für eine ernsthaftere Erkrankung namens obstruktive Schlafapnoe (OSA) sein kann. Sprechen Sie darüber mit einem Arzt und holen Sie weiteren Rat ein.

Anpassung des oberen Löffels

Trennen Sie den oberen Löffel vom unteren ab, indem Sie das Einstellrad vom Einstellmechanismus abschrauben und diesen aus dem Einstellgriff herausziehen. Legen Sie das Einstellrad und den unteren Löffel beiseite.

1. Platzieren Sie den oberen Löffel über den oberen Zähnen. Beißen Sie vorsichtig zu, um zu überprüfen, ob Ihre Zähne in die flache Ablage passen. Falls dies nicht der Fall ist, müssen Sie den Löffel später bei der Anpassung weiter oder enger biegen (siehe Tipps für die Anpassung und Problembehebung Nr. 5).
2. Gießen Sie **kochendes** Wasser in eine Schüssel. Tauchen Sie den Löffel eine Minute lang in das Wasser ein.
3. Entfernen Sie den Löffel mithilfe einer Zange. Schütteln Sie verbleibende Wasserreste ab und warten Sie 20 Sekunden, bis sich der Löffel etwas abgekühlt hat.
4. Platzieren Sie den Löffel über den oberen Zähnen. Achten Sie darauf, dass sich der Einstellgriff, während Sie den Löffel im Mund haben, direkt mittig unter der Nase befindet. Dadurch wird der Löffel zentriert. Sie können dies prüfen, indem Sie sich im Spiegel betrachten.
5. Beißen Sie eine Minute lang leicht zu und schließen Sie die Lippen um den Löffel herum. Halten Sie die Lippen natürlich an den Löffel gedrückt.
6. Streichen Sie nach der ersten Minute mit den Fingern überschüssiges Material glatt, so dass dieses flach an den Backenzähnen anliegt. Lassen Sie den Löffel weitere 3 Minuten auf den Zähnen abkühlen.
7. Platzieren Sie die Finger entlang der Backenzähne auf beiden Seiten auf dem oberen Rand des Löffels und lösen Sie den Löffel, indem Sie nach unten ziehen. Der Sitz des Löffels erscheint u. U. locker, er wird jedoch beim weiteren Abkühlen fester. Spülen Sie den Löffel unter kaltem Wasser ab, um die Abkühlung zu beschleunigen.
8. Legen Sie den oberen Löffel beiseite und lassen Sie ihn vollständig abkühlen, während Sie den unteren Löffel anpassen (oder 5 Minuten lang).

Anpassung des unteren Löffels

Platzieren Sie den unteren Löffel über den unteren Zähnen. Beißen Sie vorsichtig zu, um zu überprüfen, ob Ihre Zähne in die flache Ablage passen. Falls dies nicht der Fall ist, müssen Sie den Löffel später bei der Anpassung weiter oder enger biegen (siehe Tipps für die Anpassung und Problembehebung Nr. 5).

1. Gießen Sie kochendes Wasser in eine Schüssel. Tauchen Sie den Löffel e